icimagazine

ÉDITION PAYS SAINTONGE ROMANE / 7 éditions en Charente-Maritime avec 250 000 ex. distribués par Mediapost



FÉV 2011 NUMÉRO 37

JEAN-LOUIS DAVID

SOPHISTIQUÉ AU NATUREL

→ reportage en page 03

→ page 08 / Dossier mariage

C'EST LE GRAND JOUR



→ page 07

Comme dans un fauteuil, le jeu

→ page 13 / Saveurs

UN GOÛT DE SAINT-VALENTIN

Secret de femmes



Cadeau !

RÉSULTATS GARANTIS*



*dans le cadre d'une pratique bihebdomadaire et d'une nutrition équilibrée
**Pour tout achat d'abonnement annuel Lady Budget. Voir conditions au club



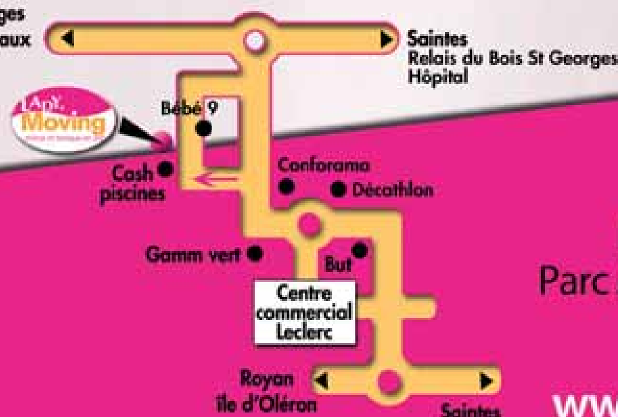




-70%**

jusqu'au 15/02/2011

Diététique	Soins SPA	Vibroplate	Circuits mince et tonique en 30' chrono
et nutrition COACHÉES	Sauna, Hamman, détox & minceur BIEN ÊTRE	tonicité et amincissement SANS EFFORT	6 circuits avec coach + des cures minceur, anti-cellulite et tonification + une tisanerie gratuite





Lady Moving SAINTES
Parc Atlantique - ZAC des Coteaux
05 46 92 25 93

www.ladymovingsaintes.fr



C'EST SORTI

Création Charentaise



Tami la fourmi est le fruit d'une rencontre d'une plume et d'un pinceau bien inspirés. Une création charentaise à découvrir en pré-séries.

POUR LA PETITE HISTOIRE... Dans le cadre de sa formation à l'École Supérieure des Métiers de l'Image de Bordeaux, Mélanie Hillairet, l'étudiante, montre à Corinne Monget, responsable d'une imprimerie, les différents travaux d'illustration qu'elle réalise en cours. C'est le coup de foudre ! Un univers qui correspond parfaitement aux textes qu'écrit Corinne pour sa fille passionnée par les insectes, et dont le personnage principal est une petite fourmi. De leur sensibilité artistique, nait Tami®, une série de quatre albums destinés aux enfants.

MON AMIE TAMI Au cours de ses aventures, Tami va tester des métiers, visiter le monde, essayer différents sports, faire de la cuisine, aller à la fête foraine... Ces histoires ont l'avantage, de par l'association de textes et d'images très colorées réalisées exclusivement à la main, d'être adaptées à des petits lecteurs de 2 jusqu'à 10 ans.

L'ACTU DES AUTEURS ? Présentes au Salon international du livre Jeunesse de Montreuil (Seine Saint Denis) en décembre, Corinne et Mélanie ont rencontré de nombreux directeurs artistiques de maison d'édition. Elles attendent maintenant un contrat d'édition nationale avec l'un d'eux.

⊕ En dédicace au salon du livre de Chaniers les 12 et 13 mars.
www.tamilafourmi.e-monsite.com

Elles font **la Une**

JEAN-LOUIS DAVID
SOPHISTIQUÉ AU NATUREL



C'est dans son tout nouvel habit de lumière que le salon vous ouvre ses portes désormais. Plus spacieux, plus lumineux, plus fonctionnel... "L'espace se devait d'être revu, à notre image et celle de nos clients", explique Marine, responsable des lieux épaulée de sa joyeuse équipe. C'est donc dans cette idée que l'agencement du salon a fait peau neuve, avec une vaste pièce ouverte, privilégiant la communication et la circulation. Une équipe chaleureuse qui accueille petits et grands en toute simplicité et dans une bonne humeur contagieuse. Un lieu simple au sein duquel on vient se remettre en beauté certes, mais également passer un bon moment, riche en échanges et en partage.

⊕ Jean-Louis David / Styliste Visagiste / 21 rue Saint Pierre à Saintes
Tél. 05 46 97 07 10

20%

DE RÉDUCTION SUR VOTRE TECHNIQUE PRÉFÉRÉE*

*Offre non cumulable, valable sur la technique de votre choix jusqu'au 26 février 2011 et sur présentation de ce coupon.



FOXY
LA SÉLECTION DU MOIS

Elisabeth, Mickael et Adrien vous font bénéficier d'une offre exceptionnelle de -35%* sur l'ensemble de la gamme chauffage bois en stock.

Foxy, c'est aussi tout l'électroménager de qualité à prix discount sur 300m2 d'exposition.

⊕ Zone de la Bobinerie
à Saint Georges des Coteaux
Tél. 05 46 94 69 21



Le poêle à bois Godin modèle Cervalou.

Caractéristiques :
Puissance : 9 kW
Volume corrigé chauffé : 130 à 330m³
Poids: 125kg
Combustibles : bûches de 50cm
Chargement avant
Habillage acier, foyer fonte
Départ des fumées arrière ou dessus
Buse de départ de diamètre : Ø 153 mm
Distance au sol au dessus de la buse de départ : 63,5 cm
Dimensions : H 79 x L 70 x P 43 cm
Tarif conseillé : 799,99€

Offre exceptionnelle réservée aux lecteurs d'Ici Magazine : **-35%. Tarif après remise : 519,99€.**

* Offre valable jusqu'au 15/03/2011 uniquement sur présentation du magazine. Dans les limites du stock disponible. Voir conditions en magasin.



GROUPE ICI MEDIA
SARL au capital de 50 000€
ZA La Sauzaie
17100 Fontcouverte
Tél. 05 46 74 26 26
Fax : 05 46 93 64 23
info@icimagazine.com
www.icimagazine.com

Bureau
Directeur de publication : **Laurent Hervé**
Secrétariat et Facturation : **Muriel Hervé**
Rédactrice en Chef : **Nathalie Sauvêtre 05 46 74 86 80**
Rédactrices : **Julie Champenois & Laure Bergeron**
Conception graphique : **Julien Graizely & Emeric Dumargue**
Photos : **Sandrine Hervé 06 62 05 00 44**

Chargés de clientèle
St Jean d'Y - 28 000 ex : **Sabrina Garcia 06 62 36 36 21**
Rochefort - 37 000 ex : **Gérard Giraudet 06 61 21 41 72**
La Rochelle - 47 000 ex : **Gaële Chauvineau 06 61 98 18 15**
Saintes - 37 000 ex : **Hélène Martineau 06 66 46 25 38**
Royan - 47 000 ex : **Benoît Vigneron 06 60 08 11 29**
Jonzac - 24 000 ex : **Gérard Giraudet 06 61 21 41 72**
Surgères / Marans 30 000 ex : **Marie Legros 06 69 64 26 26**
Impression : **Imprimerie Fabrègue**
Distribution boîtes aux lettres : Médiapost

Actualités

Frànçois & The Atlas Moutain



Entre Saintes et Bristol, Fràncois Marry déroule sa musique entre sonorités électro et rock, un univers à part qui séduit par ses lancinantes mélodies et ses rythmes plus énergiques. Rencontre avec un "gars du coin" qui a su tracer sa route.

Qui se cache derrière Fràncois & The Atlas Moutain ?

Le projet démarre en 2006, quand je m'exile avec un groupe de copains de Bristol dans une région montagneuse galloise, le Mynydd-dir Atlasau (Atlas Mountains en Gallois). Là, nous faisons nos premiers enregistrements, des compositions minimalistes. Pour répondre aux contraintes de la scène, nous passons à des compositions plus dansantes. Ces compositions forment la matière de l'album "Plaine Inondable", enregistré ici, à Tesson. Pour cet album, nous avons collaboré avec un groupe de groove-funk local, Unkle Jelly Fish. Grâce au label Bordelais "Talitres" qui sort l'album en 2009 en France, notre groupe se fait connaitre du public français sur les ondes et dans la presse musicale spécialisée.

Votre actu ?

En 2010, le groupe s'est réduit sous la forme d'un quartet pour plus de flexibilité et faciliter les déplacements aux concerts. Le nouvel album est presque prêt et sortira cette année chez Dominus, un label indépendant écossais. Nous préparerons cette sortie en faisant une résidence au Chantier des Franco en février. Fràncois And The Atlas Mountain, en tant que sélection Fair 2011 (Fond d'Action et d'Initiative Rock), assurera la première partie d'artistes français tel que Moriarty, Florent Marchet, The Wedding Presents ou encore Syd Matters.

Quel est votre ancrage régional, vos lieux préférés dans le Département ?

La Grande Plage de l'île d'Oléron, ainsi que les bords de la Charente vers Chaniers pour la pêche et pour les couchers de soleil. Ce sont des lieux d'inspiration et de création, c'est là qu'ont été réalisées les aquarelles de la pochette du disque "Plaine Inondable", ainsi qu'un titre "Picnic", enregistré de nuit sur la plage des Allassins.

Des souvenirs de concerts ou une anecdote à nous faire partager ?

J'ai rencontré mon percussionniste, Amaury, lors d'un jam de 45 minutes sur un blues dans un rade au fin fond de la Belgique. Un vieux bluesman en béquille s'est mis à chanter ce blues. À la fin, il ne restait plus que le bluesman, Amaury et moi. On s'est présenté et il s'est trouvé qu'on était tous les deux Charentais ! On a laissé le vieux à son blues et on a continué de jouer ensemble de retour à Saintes.

www.kidfrancois.com
http://www.myspace.com/francoisinbristol

ROMAIN INFORMATIQUE

OUVRE SA BOUTIQUE

Pour toujours mieux répondre à toutes vos attentes sur les questions d'informatique, Romain a ouvert depuis le 1er février son propre magasin à Bords. Sur place, on y trouve toutes les pièces et accessoires de l'ordinateur : de la carte mère aux clés USB, en passant par les disques durs et les imprimantes, mais aussi un rayon bureautique et papeterie, avec stylos et papiers d'impression. Dans l'espace démonstration, vous pourrez appréhender sur différentes machines les capacités de votre futur ordinateur, avec les conseils avisés du maître des lieux. Romain Informatique c'est aussi et toujours le dépannage sur site et à domicile (ou en atelier), l'installation, la configuration, la vente, le conseil, la mise en réseau, les contrats de maintenance et d'assistance, assemblage de PC sur mesure… L'informatique devient facile !



Magasin ouvert le matin de 8h à 12h30, également l'après-midi le vendredi et le samedi de 14h à 18h. Interventions et déplacements à domicile les après-midi.

20 rue Saint Vivien à Bords/ Tél. 06 34 39 98 45
www.romain-informatique.fr / contact@romain-informatique.fr

L'ACTU DES CANTONS

AVIS AUX GUIDES COMPOSTEURS

La Communauté de Communes du Pays Santon propose au printemps prochain une session pour devenir guide composteur bénévole de votre quartier. Les candidats auront notamment pour mission d'accompagner les utilisateurs et les aider à parfaire leur compostage domestique.
Contact : 05 46 98 07 19

AIDE À L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

Depuis le 24 janvier, une grande campagne est organisée par le PACT 17 dans le cadre de l'OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat), auprès des 18 000 foyers des 51 communes du pays de Saintonge Romane. Une plaquette d'information a été envoyée pour recenser et cibler les demandes et projets des propriétaires en matière de travaux d'amélioration de l'habitat. Contact : Domitille Monvel Tél. 05 46 07 77 96

AGP SÉCURITÉ

LA TRANQUILLITÉ N'A PAS DE PRIX

Les soirs durant lesquels on se retrouve seul dans une maison isolée en campagne, chacun d'entre nous a déjà ressenti le besoin de vérifier que sa porte d'entrée soit correctement verrouillée, fermée à double tour. Lors de vos vacances loin de votre domicile, l'inquiétude peut également être présente... D'autant plus lorsque l'on sait qu'un cambriolage a lieu toutes les 2 minutes en France (source Ministère de l'Intérieur). Pour vous rassurer pleinement, AGP Sécurité vous propose des solutions simples adaptées à vos besoins, à votre situation géographique et à votre âge. Depuis les systèmes d'alarme intérieurs et extérieurs en passant par le gardiennage, la vidéosurveillance, les automatismes de portail… AGP Sécurité installe avec professionnalisme ces systèmes simples d'utilisation qui vous faciliteront considérablement la vie ! Renseignez-vous, c'est gratuit !



Intervention sur secteurs Saint Jean d'Angély, Saintes, Royan, Niort, Cognac et Angoulême.

2 place Jean Monnet à Cognac / Tél. 0800 16 17 79 (numéro vert) / http://agps-poitoucharentes.com

COMMUNIQUEZ, NOUS IMPRIMONS...



Vous connaissez Ici Magazine, mensuel gratuit d'information locale qui met à la Une votre activité en Charente-Maritime. Mais saviez-vous que l'entreprise propose également un service d'impression personnalisée pour vous faire connaitre et optimiser votre communication ? Pour le lancement de son magasin de prêt-à-porter féminin GDM à Saintes (groupe Phildar), Sylvie Dujean recherchait un pack communication. La démarche d'Ici Magazine l'a séduite. Témoignage.

GDM GRAIN DE MALICE AU COEUR DE LA MODE

GDM, trois initiales pour Grain de Malice, une nouvelle enseigne (issue du Groupe Phildar) dans l'univers du prêt-à-porter féminin. Une boutique pour les femmes qui aiment la mode. Une collection 100% tendance à prix accessibles. Un coup de cœur pour un endroit à part, baigné de lumière et doté de cabines spacieuses dans l'esprit petit boudoir rose poudré. Bref, un espace pensé pour prendre son temps et exprimer toute sa féminité.



Bien dans sa peau et dans sa vie, la femme GDM fait rimer shopping avec plaisir et affiche sa personnalité plurielle : glamour, décontractée, citadine et passionnément actuelle ! La petite veste en peau couleur camel, la tunique noire 70s, le top lamé, le manteau officier, la marinière mousseline… cette boutique, c'est un condensé de tout ce qu'elle adore. Sylvie, Christelle et Emmanuelle, les trois sourires de l'enseigne, sont les premières adeptes du style GDM. Une collection moderne sans cesse renouvelée de nouveautés et assortie d'une multitude d'accessoires tout aussi séduisants. Bijoux, chapeaux, chaussures, collants, sacs, bref tous les incontournables qui apportent « The » petite touche à la tenue. Après cette revue de détail, nous serons nombreuses à partager le même sentiment : une petite visite s'impose… vite !

Possibilité de cartes et de chèques cadeaux. Lundi de 14h à 19h. Mardi, mercredi, jeudi 10h-12h30 et 14h-19h. Vendredi et samedi 10h-19h non stop.

Parc Atlantique (à proximité d'Intersport) à Saintes
Tél. 05 46 98 77 70

GDM Grain de Malice et Vous…
10€ de remise
pour tout achat d'un montant minimum de 50€.
Hors promotions. Offre non cumulable valable jusqu'au 31 décembre 2010 sur présentation de ce coupon. Voir conditions en magasin.

Quelle était votre demande ?
Sylvie Dujean : Dès l'ouverture de GDM, les chiffres enregistraient une bonne progression due au bouche-à-oreille. Néanmoins, nous souhaitions augmenter la fréquentation et créer un impact fort en localité, sur tout le Pays de Saintonge Romane. Nous avons opté pour une couverture ainsi qu'un publi-reportage dans les pages d'Ici Magazine pour l'approche personnalisée et rédactionnelle. Les retours ont été quantifiés dès la parution avec une nette augmentation de fréquentation. Parallèlement et toujours dans l'optique d'accroître notre visibilité, nous recherchions à faire imprimer des flyers sur le même secteur.

Quelle a été votre prestation d'impression ?
Sylvie Dujean : Nous ne voulions pas d'un flyer classique qui se perd dans le flot des publicités. Pour nous démarquer, nous avons choisi un format cartonné type carte postale. La question s'est posée de savoir comment les faire distribuer. Ici Magazine nous a suggéré un pack impression et publipostage grâce à leur partenaire Mediapost, à prix attractifs. Tout a été imprimé et livré en temps et en heure. Une efficacité de communication dont nous mesurons la portée chaque jour !

MOUSS'AUTO

LA STATION ÉCO L'EAU ! Véritable révolution en matière de lavage auto, Mouss' Auto affiche haut et fort son concept : ici, on respecte votre véhicule et l'environnement ! À commencer par la consommation d'eau : votre véhicule est nettoyé en douceur avec 30% d'eau en moins que dans les stations de lavage classiques. Sur les pistes de lavage en self-service, accessibles 7j/7 et 24h/24, il vous suffit de recouvrir votre véhicule de la mousse polarisée performante, de procéder ensuite à un rinçage à l'aide d'une eau adoucie avant d'apporter la touche finale : la finition avec de l'eau osmosée pour un résultat d'une brillance extrême. Tous les produits utilisés ne contiennent ni phosphates, ni NTA (acide nitrilotriacétique), et respectent les dernières normes européennes en terme de composants écologiques biodégradables. Une démarche dans l'air du temps qui n'a pas fini de faire parler d'elle.





NOUVEAU EN AVRIL : PORTIQUE DE LAVAGE HAUTE PRESSION GARANTI ZÉRO CONTACT ET DONC ANTI-RAYURE.

Piste couvertes voitures et utilitaires. Aspirateur, gonfleur, Rénov'.

Rue de l'Échalas à Saintes (à côté du centre de contrôle technique Dekra)

Saint-Valentin

RÉFÉRENCE HOME

OFFREZ DES CONSEILS DÉCO !



Vous cherchez une idée originale de cadeau pour la Saint-Valentin ? Boostez votre intérieur grâce à un coaching déco ! Pendant 2h, Noëlle vient à domicile pour vous aider à repenser, réorganiser, redécorer un meuble, une pièce, une partie de votre maison ! À l'aide d'outils pratiques (planches tendances, catalogue de couleurs, idées et conseils…), elle vous guide pour redonner vie à votre espace. "La déco se doit d'être accessible. Ma devise ? Relooker plutôt que dépenser : on peut réutiliser les objets de la maison pour raviver une pièce. Même avec un petit budget, on peut produire un grand effet !" Et par là même faire plaisir avec ce cadeau (pour 50€ !) qui vous aidera à redessiner votre cocon d'amoureux en un lieu qui vous ressemble !

Tél. 06 12 21 14 86 / www.referencehome.fr
referencehome@sfr.fr

C'EST VOUS QUI LE DITES !

Mon cœur, mon p'tit chat, mon trésor, mon petit rat, ma p'tite fouine, ma p'tite teigne… Entre petits surnoms affectueux et rigolos, la Saint Valentin est l'occasion pour les amoureux de se retrouver au resto en grandes pompes ou à la maison en toute simplicité. Et vous, quelle sera votre fête des amoureux ?


#1


#2


#3


#4


#5

#1 Sylvie et Gianni : Pour nous la Saint-Valentin, ce ne sont pas lescadeaux, mais une sortie au restaurant en tête-à-tête. On fait garder les enfants et on profite de la soirée tous les deux. Mais il faut être organisé ! Il y a deux ans, nous avions oublié de réserver une table, si bien que nous avons sillonné la ville à la recherche d'un restaurant… sans succès, tout était plein. Résultat, nous avons dîné dans une cafétéria, mais quand même en tête-à-tête ! **#2 Yoann et Noa :** Il m'est arrivé de faire une "contre Saint-Valentin" avec un ami, lui aussi célibataire, on s'est fait une soirée tous les deux ! Sinon, je ne la fête pas particulièrement, sauf quand je suis en couple… mais toujours quelque chose de simple ! Aujourd'hui, je suis seul, papa célibataire, mais j'aimerais bien la fêter à deux… Avis aux intéressées… ! **#3 Aurore :** Pour moi, c'est une fête commerciale. Avec mon copain, on va au restaurant, à défaut d'autre chose programmée, mais on ne se fait pas de cadeau. Au lycée, j'étais très attachée à la Saint-Valentin, j'attendais secrètement des cadeaux… ! Aujourd'hui, je n'attends pas cette occasion pour lui dire Je t'aime ! **#4 Suzy :** Je ne la fête pas, c'est un jour comme un autre. On n'a pas besoin de ça pour aller au restaurant, se faire des câlins ou des cadeaux. Mais chacun le voit comme il veut ! Bonne Saint-Valentin à tous ceux qui la fêtent ! **#5 Damien :** On la fêtait surtout au début de notre relation, c'était plus "magique", avec dîner au restaurant, etc. Je me souviens d'une Saint-Valentin où l'on a fini dans un bar car on s'y est pris trop tard pour réserver… Aujourd'hui, c'est une soirée entre nous, un petit repas, pour marquer le coup. Cela fait six ans qu'on est ensemble. Je t'aime ma chérie !

Jardin



ÉCOLOGIE

RÉCUPÉREZ L'EAU DE PLUIE !

L'eau est précieuse, encore plus l'eau potable, que l'on gaspille pourtant au quotidien. Arrosage du jardin, remplissage de la piscine, douches et bains, vaisselle… Une très grande partie de l'eau potable consommée par un foyer n'est pas destinée à un usage alimentaire. Au jardin, pour y remédier, voilà une solution pratique et esthétique : récupérez l'eau de pluie en recyclant de vieilles barriques !

Mode d'emploi pour fabriquer votre récupérateur d'eau de pluie sur : http://www.jeconomiseleau.org/pdf_recup_eau_pluie.pdf

DÉCOUVERTE

Remarquable !

Recensés par l'Office National des Forêts, certains arbres de France sont dits remarquables pour leur valeur patrimoniale. Véritables témoins du temps, ces arbres mémoires sont au nombre de 8 en Charente-Maritime. Le tilleul de Talmont sur Gironde planté en 1895, est à admirer place de la Priauté. Le Chêne de Plassay de 9m de circonférence est visible au lieu-dit les Cent-Sillons. Les 2 peupliers noirs de Montpellier de Médillan auraient chacun près de 500 ans. On les aperçoit depuis la route du petit Lauron. L'if de St Laurent de la Prée date de 1848 et pousse dans un puits devant l'église. Le robinier de l'Éguille sur Seudre atteint 13m de haut et domine la place de l'église. Le noyer noir d'Amérique de Sablonceaux trône dans la cour de l'abbaye. Il aurait été offert par La Fayette pour commémorer l'indépendance des Etats-Unis. Le saule de La Rochelle est étayé au bord d'un plan d'eau du jardin des Terrains Sourciaux. Le catalpa tortueux de St Palais sur Mer est situé place de l'océan.

Guide des arbres remarquables de France / Édisud

VINCENT ESPACES VERTS

LES PREMIÈRES CRÉATIONS

"Dès la fin du mois de février, certaines créations peuvent être entamées", nous annonce Vincent Cornier avec enthousiasme. Il est néanmoins difficile de savoir instinctivement les plantes qui peuvent être plantées ce mois-ci car l'hiver est encore présent, le gel aussi… La prudence est de mise. "Il faut commencer par tailler et entretenir la pelouse et les rosiers et les haies à l'aide d'un bon taille-haies, cisaille et sécateurs. Il est ensuite important de déposer de l'engrais en prévision de vos futurs massifs. Viennent ensuite les plantations tant attendues, à savoir vos rosiers à racines nues, vos plantes annuelles, ainsi que vos arbres et arbustes à feuilles caduques, quitte à protéger leurs troncs". Ce passionné diplômé d'un Brevet d'Études Professionnel Agricole en Travaux Paysagers et d'un Brevet Professionnel en Aménagement d'Espaces Verts sera de taille pour créer et magnifier vos jardins, mais également pour les entretenir tout au long de l'année.



11 rue du Fief à Beurlay / Tél. 05 46 95 07 46 et 06 20 60 01 67
www.vincent-espacesverts.com / contact@vincent-espacesverts.com



JEAN-PHILIPPE QUERRÉ

SOIGNE VOS ARBRES

Avec la chute des feuilles caduques et la fin de la récolte pour les fruitiers, s'amorce la saison de la taille et de l'élagage des arbres, arbustes et fruitiers. Mais pas n'importe comment ! "Taille douce et paysagère ou radicale et nécessaire pour la santé de l'arbre, l'élagage se doit d'être raisonné, car on a affaire à un être vivant." Ancien responsable technique en atelier espaces verts en ESAT (anciennement CAT), Jean-Philippe Querré met à votre service 13 ans de savoir-faire technique et de conseils pour l'entretien de vos arbres et de vos haies.

Également vente de bois de chauffage et travaux de bricolage. TVA à 5,5%. Intervention sur Saint Jean d'Angély, Rochefort, Saintes et alentours.

Chez Thias à Taillant / Tél. 06 62 54 87 28

LES VERGERS DE LA DEBATTERIE

GOÛTS, SAVEURS, ET COULEURS

Gala, Elstar, Rubinette, Canada grise, Golden, Braeburn, Granny, Clochard, Belchard… En produisant une dizaine de variété de pommes et quatre variétés de poires (William, Conférence, Comice et Angélys), les Vergers de la Debatterie vous offrent un large éventail de saveurs et d'aspects. Une diversité et une qualité issues d'une démarche d'agriculture raisonnée, par le biais d'un ensemble de pratiques et d'actions respectueuses de l'environnement. Après une cueillette réalisée à la main, fruits et jus de fruits rejoignent ensuite la boutique des Vergers au sein de laquelle une recette vous est proposée chaque semaine. Conseils et dégustations sont également au programme toute l'année dans cette échoppe qui vient de mettre en place depuis peu une carte de fidélité. Nouveau en février : la poire "Jeanne d'Arc", au fondant et à la qualité gustative exceptionnelle.



Vente sur l'exploitation lundi 14h-18h, du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-18h, samedi 9h-12h. Marchés de Saintes : St Pierre lundi et mercredi, St Pallais jeudi et Cours Reverseaux vendredi.

Route haute de Cognac, le Maine Allain à Chaniers / Tél. 05 46 91 52 28





NATURE ET MAISON

SAVOIR-FAIRE PARTAGÉ



"C'est dans sa boutique aux allures d'échoppe à l'ancienne que Sabine cultive son amour de la déco et de l'univers de la maison."

Pigments naturels déclinés en 85 nuances (ou teintes à la demande), gamme de gommes (arabique, adragante pour gouache et aquarelle…), chaux en pâte Pozzo Nuovo ou encore laine et paille de chanvre, enduits à la terre, stucco prêts à l'emploi, les peintures et tous les produits Auro, peintures à l'huile à l'ancienne All Bäck, terre cuite et carreaux de ciment, poteries d'Espagne pour le jardin en expo dans la cour façon "caverne d'Ali Baba"… trouvent naturellement leur place dans cet espace où décoration et arts graphiques se conjuguent dans le respect des matériaux naturels et sains. Et parce que la découverte de ces produits bio nécessite quelques explications, Sabine propose régulièrement des ateliers pour apprendre à se familiariser avec les différentes techniques. Au printemps, c'est d'ailleurs dans un local dédié d'une trentaine de mètres carré qu'elle accueillera ses stagiaires chaque 1er et 3è samedi du mois (et également tous les mercredis pour initier les plus jeunes à la peinture) : peinture sur meuble, préparation des supports, décoration des murs, fabrication et application en peinture artistique… autant de thèmes à découvrir !

⊕ 10 rue des Platanes à Brizambourg
Tél. 05 46 94 73 06 et 06 16 85 11 09 / www.nature-etmaison.fr

Légende table patiné…



KALI

PROFESSION : CARTONNISTE

Késako ? Un métier qui cartonne forcément, mais c'est un peu simpliste comme définition ! Avec son look d'enfer, ses mots teintés d'humour et de franchise, son regard furieusement rêveur, Kali la créatrice, nous emballe…

De son crayon et de son carnet, la jeune femme ne s'en sépare jamais, histoire de croquer une forme, un angle, une ligne. Dans son atelier à Pisany, rien que le nécessaire : une règle, une équerre, un cutter, un pistolet à colle, du papier kraft et des idées pour recycler, détourner la matière première qu'elle affectionne tant : le carton. Fauteuils, tables, tabourets, chaises enfant, commodes, armoires, consoles… les réalisations de cette éprise de déco, étonnent et séduisent irrésistiblement. Les plus sceptiques s'interrogeront : du mobilier en carton, c'est vraiment solide ? Et Kali de répondre : " C'est vraiment un matériau incroyable. Dans le sens de la fibre, il est d'une extrême solidité et dans l'autre, sa malléabilité permet une liberté de forme totale. Une fois que l'on a apprivoisé la technique de cartonnage, rien n'est impossible !" Léger, solide, écologique et en plus c'est beau ! Car la « griffe » de Kali ne passe pas inaperçue… Son univers empreint d'originalité dans les formes, les couleurs, les effets, confère à ses créations tout ce l'on recherche en déco : l'unique et l'atypique.









UN ATELIER DE CRÉATION ET D'INITIATION

Un art vivant qu'elle met au service des particuliers mais aussi des boutiques, entreprises, théâtres, écoles, garderies… Aussi, cette forte personnalité d'artiste et de maman de trois enfants ne peut concevoir son métier sans une notion de partage. Les stages d'initiation sont pour elle, la meilleure expression pour communiquer son savoir-faire. Première session : le 15 mars* (réservation dès à présent). Seul impératif : votre imagination !

* Stage d'initiation de 30 heures, tarif : 300€.

⊕ 3 impasse des Halles à Pisany
Tél. 06 42 71 67 19 / halanjahpa@yahoo.fr

COMME DANS UN FAUTEUIL

Kali met en jeu le fauteuil adulte Pacorne en carton d'une valeur de 350€. Tentez de le remporter en répondant à la question suivante : **De quoi Kali ne se sépare-t-elle jamais ?**

Nom et prénom

Adresse

Tél.

Cochez pour recevoir la newsletter d'Ici Magazine

Mail

Bulletin à retourner avant le 25/02/2011 à Ici Magazine
Jeu Comme dans un fauteuil / Zone de la Sauzaie / 17100 Fontcouverte

Tirage au sort le 7/03/2011 dans les locaux d'Ici Magazine. Une seule participation par famille (même nom, même adresse). Lot d'une valeur de 350€. Règlement du jeu disponible sur demande. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition que vous pouvez exercer en vous adressant à : Ici Magazine Zone de La Sauzaie 17100 Fontcouverte.





C'est le grand jour !

MADEMOISELLE, DANS QUELQUES MOIS, VOUS ALLEZ ACCÉDER AU STATUT DE MADAME. D'ICI PEU, VOUS FEREZ PARTIE DU CERCLE DES 300 000 FUTURES MARIÉES DE L'ANNÉE. LA DÉCLARATION DE VOTRE CHER ET TENDRE VOUS A ÉMUE AUX LARMES ? IL EST TEMPS MAINTENANT DE PASSER À L'ACTION ! PRENEZ UNE INSPIRATION ET RÉPÉTEZ CALMEMENT SANS BAFOUILLER : OUI, JE LE VEUX !

DOMINIQUE DELRIVE ATELIER CANOPÉE ROUGE







Pour que dans vos souvenirs, il reste une réalité qui vous rappelle cette cérémonie où vous vous êtes dit OUI…

Pour tout simplement prolonger l'instant magique de votre rencontre…

Laissez-vous porter par l'imagination de Dominique qui saura faire paraitre, dans la création de vos alliances, la force de votre union.

4A rue Place Saint Germain à Varaize / Tél. 05 46 26 24 79
domdel@hotmail.fr

J'EN PRENDS NOTE

Le nombre de jours de congé accordés par la loi au salarié qui se marie est de quatre. Ces jours sont intégralement rémunérés par l'employeur. Par ailleurs, ils sont considérés comme du temps de travail effectif pour le calcul des congés payés et de l'ancienneté. Pour bénéficier de ces congés, le salarié a l'obligation de fournir à l'employeur un document attestant de la réalité de l'événement, autrement dit le certificat de mariage.



Le mariage de l'année

Dès que la belle saison se profile, les annonces pleuvent. Pour l'avoir vécu de l'intérieur, vous avez sûrement fait les expériences du riz dans les cheveux, du discours de la meilleure amie, des incontournables jeux… Malgré tout cela, le bonheur est authentique, les joies sont réelles et la mariée est toujours très belle. Nombreux sont ceux qui parlent du plus beau jour de leur vie ! D'ailleurs, les chiffres à la hausse sont là pour attester de l'engouement pour cet engagement officiel. Alors question : pourquoi se marie-t-on en 2011 ? Témoignage d'Audrey et Julien, deux cœurs épris prochainement unis !

La déclaration ?
Audrey : Chez mes parents où nous habitions alors ! Julien a posé un genou à terre et m'a demandé, si je voulais l'épouser. J'ai répondu par une petite larme et un grand Oui !

Pourquoi le mariage ?
Julien : C'est avant tout pour officialiser notre union. Et puis il faut dire que nos parents sont des références en la matière avec plus de 30 ans de mariage ! C'est aussi une belle occasion de réunir toute la famille géographiquement éparpillée.

L'organisation ?
Audrey et Julien : Cela fait deux ans que nous préparons l'événement. Pas facile de trouver une date pour réunir tout le monde. Le long week-end de l'Assomption est beaucoup sollicité c'est pourquoi, on a positionné notre date en 2011. Ce n'est pas plus mal car cela nous permet d'étaler le budget. Pour l'organisation, on a fait appel à des professionnels, la totale ! Mais tout doit être parfait !

Rendez-vous le 13 août ?
Audrey et Julien : On est vraiment impatient ! Ça va être la course… Pourvu qu'on n'oublie rien (rires). On aura peut-être un peu le trac, Martine et Christine nos mères laisseront sûrement parler leur émotion. Quant à nos pères, Dominique et Christian : Zen !



CHÂTEAU DE LALÉARD

UN CADRE IDYLLIQUE

Pénétrez dans cette bâtisse du XVIè siècle au charme authentique et au cachet certain. Son donjon typique parfaitement conservé, son parc verdoyant et ses arbres séculaires, ses salles de réception… sans aucun doute, le charme opère. Vos invités seront également séduits par les chambres aménagées et personnalisées mises à leur disposition, ainsi que par la salle de jeux et la nursery pour leurs jolies têtes blondes. Le château de Laléard offre un contexte rêvé pour sceller votre union entourés de vos proches.



Également séminaires d'entreprise, réunions, anniversaires, expositions… Plus d'infos sur www.chateau-de-laleard.fr

10 Château de Laléard à Saint Hilaire de Villefranche / Tél. 05 46 59 11 96
reception@chateau-de-laleard.fr



VOS SOUVENIRS EN CALÈCHE

Toutes animations, balades champêtres, mariages…

M. et Mme Guillot Bernard
Le Logis de la Brossardière à Taillebourg
Tél/fax : 05 46 91 80 07 et 06 70 34 17 05
fermedulogis@orange.fr
Numéro Siret 34355353300013

70 %

C'est le pourcentage des couples qui décident de se marier entre juin et septembre.



LM L'ANIMATION

PARTENAIRE DE VOS ÉVÉNEMENTS

Mariage, anniversaire, baptême, fêtes en tout genre… Pour mettre l'ambiance, faites confiance à un pro en la matière : LM L'Animation sillonne depuis bientôt 4 ans la Haute-Saintonge et ses environs et personnalise tous vos événements festifs. "Nous sommes là pour satisfaire toutes vos demandes musicales, avec un matériel professionnel pour une parfaite sonorisation avec jeux de lumière, machine à fumée, etc. Contactez-nous pour connaître nos disponibilités."

10% de remise sur votre prestation pour les lecteurs d'Ici Magazine* !
*Offre valable jusqu'au 30 juin 2011 sur présentation du magazine. Voir conditions.

Devis sur rendez-vous.

Tél. 05 17 28 53 85 ou 06 23 88 64 66 / http://lm-lanimation.blogspot.com
lmlanimation@gmail.com

L'UNIVERS D'ELSA GARY

LA ROBE DE MES RÊVES

À la recherche de la perle rare qui saura vous sublimer le Jour J, venez découvrir dans la boutique de Magalie la collection naturellement charmante des robes imaginées par Elsa Gary. Soie naturelle ou fibres végétales (sisal, cocotier, bananier…), la créatrice compose de ses mains de fée des tenues délicates, à base de matières naturelles et écologiques, entièrement sur-mesure. À vous ensuite de personnaliser votre robe avec les accessoires (colliers, chapeaux, chaussures, broderies…) et coloris assortis ! Et que les invitées et demoiselles d'honneur se rassurent : elles aussi ont droit à leur part de rêve avec des tenues de soirée colorées et originales, à composer selon vos envies…



Retrouvez également les robes de mariée et ensembles de cérémonie de la marque Priam !

4 rue Pasteur à Pons
Tél. 05 46 94 77 29



PHOTO DELPHINE SOUCHON

UN AUTRE POINT DE VUE…

Derrière l'objectif, l'œil exercé de Delphine et de son mari Stéphane observe et s'emplit dans le détail de l'expression des jeunes mariés. Prise de vue d'un couple de photo-génies et de leur équipe au studio de Saintes. Réactive, dynamique, pointilleuse…, l'entreprise est sollicitée de toutes parts pour sa créativité , son savoir-faire, et sa qualité de travail à la pointe de la technologie. Avec une moyenne de 150 reportages de mariage à l'année, le studio capte les regards, retranscrit les intensités, joue de la lumière, avec un souci de perfection. Aussi, la photo d'art, le portrait d'enfants ou d'adultes ne constituent pas le seul terrain de prédilection de cette équipe soudée (voir photo !). En effet, Delphine, Stéphane, Kévin, Sébastien, Johanna, Manon, Stéphanie, et Thomas mettent également leur technique et leur ressenti au service de la communication. Viticulteurs, restaurateurs, PME font appel au studio pour la réalisation de plaquettes, menus, prises de vue pour site web. Une approche diversifiée qui étend le prisme de leurs compétences.



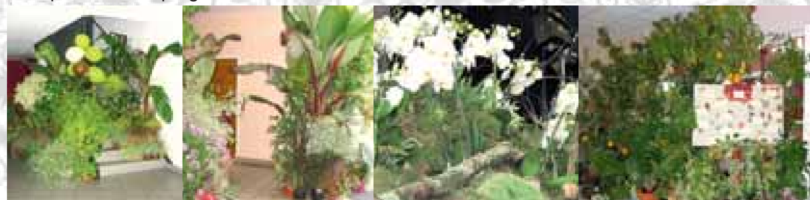
2 adresses : 36 rue Gautier à Saintes / Tél. 05 46 98 15 39 / 57 Cours de l'Europe à Royan Tél. 05 46 23 21 89 / photo.delphine.souchon@wanadoo.fr



SECRETS DE JARDIN

DÉCOR DE FÊTE

Toucher la corde de sensibilité des protagonistes qui font appel à lui… L'imagination de Jean-Luc Liénard n'a pas de limite quand il s'agit de végétaliser un espace pour personnaliser votre événement. "Je m'amuse à sublimer, à composer un endroit pour animer et réveiller une salle : le décor participe à l'ambiance chaleureuse et aide à "briser la glace" entre les personnes présentes et qui ne se connaissent pas forcément." Décor rustique, champêtre, exotique, tropical… L'équipe de Secrets de Jardins s'attache à traduire au plus juste vos envies de voyage à travers l'installation de plantes, de fleurs en pot et d'arbres. Déplacement des végétaux, transport, installation, et récupération après la fête… Jean-Luc s'occupe de tout ! Une prestation "clé en main" à laquelle tient particulièrement cet amoureux de la diversité végétale. "J'aime le défi, tout en répondant aux désirs et aux thématiques de chacun. Une fois par exemple, nous avions recouvert de fruits et légumes des arbres en tout genre : grappes de tomates, haricots, raisins... Les enfants étaient ravis de partir à la cueillette !" En fonction de chaque envie et de votre budget, tout est réalisable. "L'idée est de transformer le lieu de votre fête en un décor grandiose et féerique." Tout un programme !



Ouvert 7j/7, dimanche et jours fériés.

D24 Route basse à Dompierre sur Charente (entre Saintes et Cognac) / Tél. 05 46 91 2000

CONSTRUIRE AUJOURD'HUI



3 PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE



LA MAISON DE DEMAIN

Les loyers sont à la hausse ? Les taux d'emprunt n'ont jamais été aussi bas... Unies dans leur démarche de développement durable, AMT, l'entreprise François AUBRY et l'entreprise RABAUD œuvrent sur le même terrain d'action : la maison basse consommation. Un concept ? Plutôt un engagement réel de compétences en matière de terrassement, de construction de maison à ossature bois et d'électricité. Contemporaines, évolutives, traditionnelles, extensions… leurs réalisations confortent l'idée simple de construire autrement pour le bien-être au quotidien et les performances énergétiques.

ENTREPRISE RABAUD

Électricité, géoventilation, puits canadien, chauffage au sol, pompes à chaleur, domotique, isolation, alarmes, climatisation. Label éco-artisan.

26 chemin de la Cité Henri, près du Leclerc à St Jean d'Angély
Tél 05 46 32 17 48 / entreprise.rabaud17@orange.fr

AMT **Terrassement, travaux d'assainissement, empierrement, curage, démolition.**

14 impasse du Jeu de Boules à Louzignac / Tél. 06 98 82 87 60 / nicolas.audineau@neuf.fr

ENTREPRISE AUBRY FRANÇOIS

Menuiserie, charpente, construction maison ossature bois.

Le Treuil Mureau à Puyrolland / 8 rue du 1er août 1944 à Ternant
Tél. 05 46 32 36 70 et 06 98 40 19 95 / francois.aubry4@wanadoo.fr









Habitat









FERRONNERIE ARTISANALE PAPIN DAVID

UNE RÉPUTATION FORGÉE Spécificité de cet atelier : tordre tout ce qui est métallique ! Ici, David et son frère Samy, travaillent le fer à la forge, à l'enclume et au marteau, et transforment, modèlent le fer rouge pour exprimer vos projets. Des prestations uniques et sur-mesure à l'image de leurs créations intérieures et extérieures : portails, grilles, pergolas, marquises, verrières, rampes d'escalier, mobilier en fer forgé. Leur chantier actuel : un escalier hélicoïdal tout métal de 5,40m de haut et des marches de 70cm. Une vraie maîtrise dans le respect des techniques traditionnelles pour un résultat entre harmonie, esthétisme et équilibre.

⊕ 7 Grande Rue à Meursac / Tél. 05 46 90 79 48 et 06 76 38 57 70 / david.papin55@orange.fr

DIAG'ÉCO, ZOOM SUR LE DPE

Le DPE (bilan énergétique), depuis janvier 2011, est devenu une obligation pour les vendeurs d'un bien immobilier (affichage du diagnostique sur l'annonce), mais il représente surtout une information pour les acquéreurs. François Bironneau, successeur d'Alizé à Saintes, est certifié dans les différents diagnostics immobiliers (amiante, plomb, électricité, gaz, états parasitaires, DPE) : il répond ainsi aux attentes des futurs vendeurs ou locataires. Soucieux de garder l'esprit d'entreprise de son prédécesseur, la disponibilité et la compétitivité sont et seront toujours d'actualité.



Le DPE pour votre maison de 100 à 200m2 pour 90€ TTC !

⊕ F. Bironneau 1 Bis place Saint Pierre à Saintes / Tél. 06 80 67 57 99 / f.bir@orange.fr

ADIL 17

Priorité à l'information

Agence Départementale d'Information sur le Logement créée en 2007 à La Rochelle, l'ADIL offre à tous (propriétaires ou locataires) des informations neutres et complètes sur les aspects juridiques, financiers et fiscaux du logement. Rencontre avec Florence Susigan, juriste et directrice de l'ADIL 17.



Ici Mag. : De combien de personnes est composée l'équipe de l'ADIL 17 ?

Florence Susigan : Nous sommes 6 personnes dont 5 juristes professionnels qui travaillons sous forme associative grâce à différents partenaires*, nous faisons partie d'un réseau national animé par l'ANIL et nous sommes agréés par le Ministère du Logement.

Ici Mag. : Comment accompagnez-vous les particuliers qui souhaitent entamer une démarche de rénovation ?

Florence Susigan : Nous pouvons proposer une simulation de financement aux accédants à la propriété. Elle peut inclure, le cas échéant, l'éco PTZ, et autres prêts amélioration. Nous faisons le point avec eux sur leur situation financière, les frais annexes à l'achat d'un bien immobilier (coût de la garantie, coût de l'assurance décès invalidité, taxes...). Nous les informons aussi sur les aides à l'accession délivrées par les collectivités territoriales. **Il est important de noter que c'est une étude personnalisée et gratuite.**

Ici Mag. : Vous conseillez également en matière d'amélioration de l'habitat ?

Florence Susigan : Effectivement, beaucoup de personnes s'interrogent aujourd'hui sur la maîtrise de leurs charges de chauffage, d'électricité, d'eau et sur les énergies renouvelables. Nous les conseillons d'un point de vue juridique et financier, sur les éventuelles aides dont ils pourraient bénéficier (ANAH, Conseil Général, programmes spécifiques tel que le PIG de La Rochelle). Attention, nous ne sommes pas des techniciens ! Nous renvoyons souvent les particuliers vers des énergeticiens tel que l'Espace Info Énergie de La Rochelle, spécialisé dans la maîtrise de l'énergie et des énergies renouvelables.

ⓘ Pour + d'infos www.adil17.org
70 bis avenue Jean Guiton à La Rochelle
Tél. 05 46 34 41 36 / contact@adil.17.org
Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les permanences En Pays de Saintonge Romane

Maison de l'habitat
2 place Saint Pierre à Saintes
1er et 3è vendredi de chaque mois de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
Sur RDV au 05 46 34 41 36

*Partenaires de l'ADIL 17 : L'État, le Conseil Général, les collectivités territoriales dont la Communauté d'agglomération de La Rochelle, Action Logement (ex 1%), la Caisse d'Allocations Familiales, la MSA, et les professionnels privés et public de l'habitat.



JEAN-PIERRE QUANTIN

NOUVEAU : LE TERRASSEMENT !

Couverture, charpente, zinguerie, maçonnerie… L'entreprise familiale Quantin débute l'année 2011 en beauté en élargissant encore son champ de compétences. C'est aujourd'hui dans le terrassement que l'équipe vous propose ses services grâce à l'achat d'une mini-pelle professionnelle. Depuis les fondations de votre maison, en passant par tous vos travaux d'assainissement et de mise aux normes, vos tranchées en tous genres, jusqu'à la création de vos allées… Ces professionnels compétents se tiennent à votre disposition pour tous vos projets.

⊕ Les Vallées à Brizambourg
Tél. 05 46 95 95 34 et 06 83 13 95 94

Tendances

L'AQUAJOGGING

AU CŒUR DE LA FORME Le saviez-vous ? L'eau provoque une résistance environ 15 fois supérieure à celle de l'air. Cette pression est excellente pour le retour veineux car elle réalise un massage naturel en appuyant sur les muscles. Avec l'aquajogging ou jogging en piscine, découvrez tous les bienfaits d'une méthode d'entraînement ou de fitness qui se pratique en piscine et en groupe, équipé d'un gilet ou d'une ceinture. Activité complète, l'aquajogging permet de stimuler tout en douceur la fréquence cardiaque et d'améliorer la circulation sanguine. De quoi garder la forme et augmenter ses capacités cardio-vasculaires.

Séance tous les lundis de 16h30 à 17h.

Aucune contre-indication ! L'aquajogging est idéal pour se muscler, affiner sa silhouette, récupérer d'une blessure, préserver ses articulations… et ce, quelles que soient les conditions climatiques.



⊕ Centre Aquatique de Saint Jean d'Angély / Avenue de Marennes à Saint Jean d'Angély / Tél. 05 46 59 21 50 / www.piscineatlantys.fr

ON A TESTÉ POUR VOUS

Couleur Caramel

Un univers éthique et innovant de produits authentiques pour préserver votre peau et la planète. Votre sélection maquillage.



◄ TERRE CARAMEL BIO CERTIFIÉ ECOCERT
Anaïs, 32 ans : Avec sa texture ultra légère, cette terre à base d'extrait de cacao s'applique facilement et me procure un teint ensoleillé tout l'hiver. Un éclat naturel tout simplement bluffant !

▼ GLOSS 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE
Sabrina, 38 ans : En plus de son effet brillant et pulpeux sur les lèvres, ce gloss présente une bonne tenue tout au long de la journée. Très agréable également, la petite note parfumée selon le coloris.

Votre HOROSCOPE du mois

Bélier / De belles initiatives seront prises dans le travail ! Attention, votre façon de vous imposer aux autres peut créer des tensions voire des règlements de comptes ! Votre autoritarisme ne passe pas toujours bien auprès de certaines personnes. Argent : terrain houleux !

Taureau / Période de rendez-vous surtout avec des financiers (banques, employeurs, administrations). On parle argent et travail ce mois-ci. Vous pourriez aussi recevoir une excellente nouvelle. Des moments agréables en perspective. Une belle rencontre ?

Gémeaux / Que de démarches à faire ! Courriers, déplacements, entretiens… Il y a aura aussi des débats extrêmement sensibles. Vous pourriez très vite vous emporter. Vous voulez avant tout préserver votre sécurité. Attention aux manipulations et aux mensonges.

Cancer / Troubles au niveau de la santé, suivez votre traitement à la lettre ! Viennent se greffer des soucis d'ordre professionnel et des inquiétudes familiales. Certains cancers reconsidèrent leur façon de travailler : chez eux ou au domicile de personnes ayant besoin de leurs services.

Lion / Vous devrez composer avec ceux qui vous entourent, partenaire, employeur, collègues de travail. Des engagements se peaufinent à l'horizon, ceci peut se traduire par un bel accord, une signature de contrat. Climat de méfiance au sujet d'une personne de votre entourage.

Vierge / Mercure peut venir vous mettre en difficulté par l'arrivée d'un courrier qui vous tourmente ou d'une discussion qui contrarie votre esprit. Faites la lumière ! La santé est à surveiller, n'hésitez pas à consulter pour éviter de devenir un hypocondriaque compulsif.

Balance / Votre situation va évoluer, se transformer même. Vous aviez des projets en tête ? Envie d'atteindre un objectif ? Tout ce que vous tenterez aura de grandes chances d'aboutir. Coté cœur, on peut démarrer une relation sur des bases constructives.

Scorpion / Vous vouliez du changement ? Tout arrive ! Il faudra maintenant trouver des solutions pour vous adapter à ce renouveau .Il est également temps de régler des formalités très importantes auprès de hautes administrations. Tensions avec la belle-famille ou proches.

Sagittaire / L'envie de prendre un nouveau départ vous tente. Le problème qui se pose c'est que vous allez bien trop vite, vous pourriez vous heurter à des situations ou des personnes qui n'apprécient guère votre emballement. Ralentissez !

Capricorne / L'heure est aux projets de toutes sortes. Des personnes bien attentionnées vous aideront et apporteront leur soutien. Il est temps pour vous, de consolider votre situation par un contrat, un engagement, un mariage. Autour du 15 février Saturne vous permettra de conclure.

Verseau / Possibilité de blessures ou de vieilles douleurs qui réapparaissent. Détendez vous ! Vous avez les nerfs à fleur de peau ! Résultat des problèmes de peau, des cauchemars et insomnies. Prenez du temps pour réfléchir ou voyager.

Poissons / Vos actions, vos initiatives peuvent déstabiliser. Par contre, dans le travail cette attitude sera très bonne. Avec ce comportement positif, on peut vous remarquer bien plus et avoir besoin de vous dans un groupe. Les maîtres-mots du mois : réflexion, action et dévouement.

Isabelle Hot Astrologue
Cartomancienne Professionnelle.
Voyance par tel.
au 05 46 91 76 51 ou / rdv
isabelle.hot@wanadoo.fr

SYLVIE SGAMBATI

LA COUPE ÉNERGÉTIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



La coupe énergétique est une coupe réalisée au rasoir. Cet outil va émettre des vibrations, ce qui va permettre de réactiver la repousse du cheveu, de rétablir le volume, d'apporter de la brillance au cheveu, de faciliter le coiffage, de prolonger la tenue de la couleur, de libérer du stress et des tensions et enfin d'apporter un bien-être réel. 2 formules s'offrent à vous : La coupe énergétique + coiffage ou brushing à 48€ ou le shiatsu crânien + coupe équilibrante énergétique + coiffage ou brushing à 70€.

⊕ Discrétion assurée / Tél. 05 46 74 38 11 et 06 63 70 77 89
sylvie.sgambati@gmail.com

LE CABINET SAINT GILLES

UNE ADRESSE, DEUX PROFESSIONNELS C'est au numéro 24 due la rue St Gilles à Pessines que se sont unies les compétences de ces deux professionnels de votre bien-être. La clientèle de plus en plus nombreuse témoigne des bienfaits du magnétisme de Daniel. Que vous souffriez d'un dérèglement physique ou psychologique (état anxieux, mal-être, migraine, eczéma, douleurs…) Daniel, magnétiseur, met tout en œuvre pour améliorer et stabiliser votre état en 3 à 5 séances. Quant à Isabelle, réflexologue, elle travaille sur la relation entre le corps et les zones réflexes situées sous vos pieds dans le but de stimuler, détendre, soulager ou harmoniser organes, nerfs et muscles dans le cas de sciatiques, diabète, règles douloureuses, asthme…



Sur RDV. Pour les lecteurs d'Ici Magazine : 1ère séance : 20€ / Séance supplémentaire : 30€ (au cabinet) / Les 3 séances : 50€ (séances à la carte : magnétisme ou réflexologie).

⊕ Isabelle réflexologue : 06 23 16 81 75 / Daniel magnétiseur : 06 03 34 60 55 / 24 rue Saint Gilles à Pessines / www.daniels-magnetiseur.fr

VOYANCE & CARTOMANCIE



Découvrons ensemble ce que 2011 vous réserve. À l'aide de mes supports de divinations (Tarots, jeux de 32 cartes), je répondrai sans détour à vos interrogations sur le plan professionnel, affectif ou même financier. Je pratique aussi la clairvoyance et la clairaudience depuis 23 ans, alors n'hésitez pas à me consulter. "Même si notre avenir nous appartient, celui-ci est écrit..."

Stéphane, Voyant de Saintes 50€ la consultation. Offre 1ère consultation : 45€.

⊕ Uniquement sur RDV
Tél. 05 46 94 97 10
www.sdvoyance.fr

RECETTE

Pommes d'amour

pour 6 pommes / prép. 15min / cuisson 10min

100 g de beurre / 1 cuillère à soupe de colorant alimentaire rouge / 2 cuillères à soupe d'eau / 1 cuillère à soupe de jus de citron / 6 pommes Golden / 500 g de sucre en morceaux

Choisir des pommes juteuses et pas trop grosses. Lavez les pommes. Retirez la queue et mettre à la place un pique en bois. Dans une casserole, versez le sucre, l'eau, le jus de citron et le beurre coupé en petits morceaux. Mélangez le sucre avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sirop commence à dorer. Retirez la casserole hors du feu et versez le colorant rouge. Trempez chaque pomme dans le caramel pour qu'il recouvre complètement le fruit. Plongez ensuite les pommes d'amour dans un saladier d'eau bien froide pour faire durcir le caramel. Posez les pommes pique en l'air sur du papier sulfurisé pour que le caramel durcisse.

SAVEURS

Un goût de Saint-Valentin

LA VIELLE FORGE

COUP DE CŒUR SURPRISE

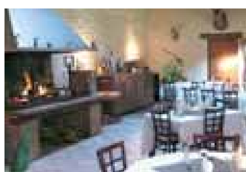
Trilogie de canard et ses baguettes à la graine de pavot.

Dans ce haut-lieu de la convivialité, quelles saveurs seront à l'honneur pour célébrer les amoureux ? Sans dévoiler la recette gourmande de Jean-Marc et Claudie, il est fort à parier que les ingrédients suivants seront au menu. Velouté de Romantisme à partager dans un cadre atypique paré de boiseries avec notamment sa roue de bois suspendue. Farandole de Délicatesses dans les mets, travaillés entre tradition et gastronomie. Suprême de Passion au coin de l'imposante cheminée et à la lueur des chandelles.

Du mardi au dimanche midi. Menu midi à 12,50€, le soir de 16€ à 34€. Parking privé. Repas de groupes et de fêtes sur réservation.

7 RN 137 – La Vallée à Saint Georges-des-Coteaux
Tél. 05 46 92 25 60

LE DOMAINE DU SEUDRE



Connu pour son cadre exceptionnel et sa cuisine qui mêle gastronomie et productions locales, le Domaine du Seudre nous prépare 2 journées spéciales (dimanche 13 et lundi 14) à l'occasion de la Saint Valentin.

Menu à 34€ avec une entrée ou 40€ avec 2 entrées, vins et café non inclus. Réservation conseillée. À noter dans vos agendas : le 17 février à 20h soirée jazz manouche avec le groupe Swing d'O, entrée 15€ avec possibilité de restauration sur place et le 17 mars : groupe Nougarologie.

2 le Seudre à Saint Germain du Seudre
Tél. 05 46 70 91 26 et 06 83 87 17 47
www.domaineduseudre.com
domaineduseudre@wanadoo.fr

Cocktail et
ses croques en bouche
♥♥♥
Foie gras poêlé et sa galette de maïs,
réduction au vinaigre de framboise et miel
♥♥♥
Ravioles de homard
et son écume de lard paysan
♥♥♥
Sorbet pêche de vigne et sucre pétillant
♥♥♥
Filet de biche, sauce grand veneur,
garnitures de saison
♥♥♥
Aumônière de poire et glace au chèvre
♥♥♥
Croquandine de chocolat blanc,
miel et gelée de framboise et rose
♥♥♥
Bonne saint Valentin à tous !

LE SCORLION

45€ PAR PERSONNE

Champagne et réductions
♥♥♥
Velouté de potiron et huile de truffe,
espuma au lard grillé
♥♥♥
Noix de St Jacques rôties
et jus de viande corsé au thym
Fricassée de légumes au citron vert
oeufs de saumon croquants
♥♥♥
Filet mignon de veau étuvé au lait foie gras poêlé
Confit de navets au beurre des Charentes
♥♥♥
Truffe croustillante en chocolat
et crémeux spéculos,
Bananes fondantes au sel de Guérande
et sorbet au vieux rhum
♥♥♥
Café et petits fours

Renseignements et réservations au 05 46 32 52 61.

5 rue de l'Abbaye à Saint Jean d'Angély
restaurant-le-scorlion@hotmail.com







LA PATATERIE

ENTRE AMIS OU EN TÊTE À TÊTE...

À vous de choisir ! Quoiqu'il en soit, au menu, la pomme de terre sera à l'honneur. Au four, en gratin, en tartine, en burger ou en fondue, les plats se déclinent en petits bonheurs appétissants et réconfortants ! Soirée détente entre copains, dans une ambiance "pied des pistes", mais sans la neige, malgré tout dans un cadre chaleureux qui rappelle la ferme de grand-papa et tout son fourbi, ou bien soirée intimiste à deux à l'occasion de la Saint-Valentin, avec un dessert réservé aux amoureux, la Pataterie anime vos soirées d'hiver. Les habitués comme les nouveaux venus pourront découvrir les recettes de la carte de saison : la Pom' cuisse d'oie, l'Alsacienne et sa choucroute, ou encore la "ch'ti" nouvelle et son maroilles et la "Pom'hareng"... Avec des formules midi et soir à partir de 6,95€ et des desserts irrésistibles, vous allez fondre de plaisir !

Et toujours le Menu Pataciné :

1 plat + 1 boisson + 1 dessert + 1 place de ciné

= 16,50€*

*offre valable uniquement à l'Atlantic Ciné à Saintes.

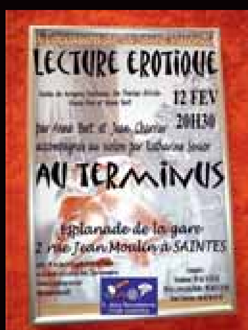


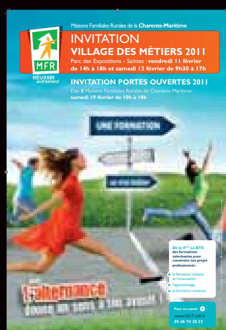
4 rue de la Roue
à Saintes à proximité
de la zone commerciale
La Bobinerie
Tél. 05 46 92 76 73
www.lapataterie.com

AGENDA

du 08 février au 13 mars 2011







À l'affiche

DU 22 AU 27

BIENNALE D'ÉDUCATION POPULAIRE "DIRE LE MONDE"

"Faire Société" est le thème retenu pour le IVème festival d'éducation populaire à Saintes. Cette manifestation est destinée à mettre en débat les conditions nécessaires à une mobilisation des citoyennes et citoyens dans l'objectif de valoriser les capacités de chacun à comprendre le monde, échanger au sujet de cette compréhension et s'engager dans un rôle de producteur social. Grâce à de nombreux débats et une programmation artistique de qualité, ce festival sera un lieu d'échanges, de partage en faveur de l'engagement citoyen.
Programme :
Le 22 à 21h : Spectacle "Un arbre sur ses racines" par la Cie Arc en Ciel Théâtre au théâtre G. Martel.
Le 23 à 21h : Soirée contes "Le temps des paysans" par la Cie L'Îlot Z au square Foch.
Le 24 à 21h : Soirée cinéma "Il s'agit de ne pas se rendre" en présence des réalisateurs, Naïma Bouferkas et Nicolas Potin à l'Auditorium de l'Abbaye aux Dames.
Le 25 à 21h : Spectacle "Faut pas payer" par la Cie Jolie Môme au Gallia Théâtre.
Le 26 à 11h : Spectacle "Les Allumetiers" par la Cie Créton'Art au square Foch.
Le 26 à 14h : Spectacle "Partons pour Pluton" par la Cie des Femmes à Barbes au square Foch.
Le 26 à 18h30 : Apéro punk et concert avec ZEP, Alerte Rouge, La bonne, la brute et le truand, Kiemsa et autres surprises au théâtre G Martel.
Tél. 05 46 91 98 79
www.direlemonde.org

Février

LE 08

JAZZ

Au Gallia Théâtre à Saintes, spectacle musical de jazz, "L'Attente", par Daniel Mille et son quintet. À 20h30.
Tél. 05 46 02 10 20
www.gallia-theatre.fr

LES 11 ET 12

VILLAGE DES MÉTIERS

Les Maisons Familiales Rurales du département et des départements voisins présentent leurs formations par alternance de la 4ème au BTS lors d'un salon qui se tiendra Parc des Expositions de Saintes, de 14h à 18h vendredi 11 février, et de 9h30 à 17h le samedi 12 février. Entrée libre.
www.fd17.mfr.fr

LE 12

MUSIQUE MÉDIÉVALE

À l'Abbaye-aux-Dames et salle des Jacobins, musique et danses médiévales par l'Ensemble "Les Derniers Trouvères". Classes de maître (instruments à cordes frottées et chant) de 14h à 16h à l'espace Béatrix (3ème étage), conférence et présentation des instruments de 18h à 19h à la salle des Jacobins, concert et bal de clôture à 20h30 à la salle des Jacobins.
Tél. 05 46 92 88 79

LE 12

THÉÂTRE

Deux pièces de théâtre à découvrir à la salle des fêtes de Chaniers, autour du couple et de ses déboires : "Ciel, ma femme !" et "Diable, mon mari !" de R. Lamoureux par la Cie Les Borderies. À 21h.
Tél. 05 46 91 15 72

LE 12

LECTURE ÉROTIQUE

À l'occasion de la Saint-Valentin et d'une soirée littéraire au Terminus à Saintes (Esplanade de la gare), Anne Bert et Jean Charrier, accompagnés au violon de Katharine Senior, interprèteront des textes érotiques classiques et contemporains (Aragon, Verlaine, Anaïs Nin…). En avant-programme sera dit un extrait sensuel du dernier livre de Philippe Delerm, "le trottoir au soleil". Tarif : 10€ ou 8€ en résa.
Tél. 05 46 74 35 03

LES 12 ET 13

SPORT

Championnat régional jeunes et adultes de tir à l'arc, Cosec Yvon Chevalier à Saintes.
Tél. 05 46 92 34 04

LE 14

CONCERT

Itinéraire musical en Allemagne au XVIIIè siècle par les musiciens de l'Orchestre des Champs-Elysées, à 20h30 à l'Abbaye aux Dames. Payant.
www.abbayeauxdames.org

LE 20

THÉÂTRE ÉPHÉMÈRE

La compagnie Créton'Art vous invite à passer une journée conviviale au Seure ponctuée par des spectacles engagés et décalés ! La randonnée pédestre offre une découverte inattendue du patrimoine local. Après un pique-nique festif, un spectacle joué dans un lieu insolite, "Faits d'Hiver", clôturera ces instants éphémères à ne manquer sous aucun prétexte !
Tél. 05 46 91 38 43
www.cretonart.com

LE 25

CONFÉRENCE

Sur le thème «Le XIXème siècle (1850-1900) : un demi-siècle d'effervescence artistique, culturelle et sociale», la médiathèque de Thénac organise une série d'événement tout au long des mois de février et mars, dont cette conférence sur "La Poste au XIXè siècle", animée par Didier Debray, et accompagnée d'une exposition philatélique sur "La circulation du courrier au 19è siècle". Entrée libre. Tout public.
www.thenac.fr

DU 25 AU 27

SOIRÉES CONTÉES

Le château de la Roche Courbon propose des veillées au coin du feu dans une ambiance chaleureuse et intimiste. Des contes égyptiens présentés par Christian Larré aux contes japonais "Histoires tombées d'un éventail" par Stéphane Ferrandez en passant par les contes traditionnels de Nina Gomez, ces trois belles soirées ne manqueront pas de faire voyager petits et grands...
Tél. 05 46 95 60 10

LES 26 ET 27

Fête du timbre
Exposition et compétition départementale de l'Amicale Philatélique Saintaise, salle municipale de Bussac sur Charente de 9h à 18h.
Tél. 05 46 93 23 09

Mars

LES 12 ET 13

SALON DU LIVRE

Le 4ème Salon du Livre de Chaniers mettra à l'honneur, cette année, la littérature portugaise. Cette manifestation accueillera une quarantaine d'auteurs locaux, régionaux et nationaux. Tél. 05 46 91 12 70 et 09 62 25 53 74



SPORT

La marche nordique avance à grands pas !

La marche nordique, appelée aussi Nordic Walking, nous vient de Finlande. Elle trouve son origine auprès des skieurs de fond qui déjà dans les années 50, s'entraînaient en été à marcher avec des bâtons. Sport complet qui allie dépense physique et cadre naturel, sa popularité explose aujourd'hui. Explications avec Corinne Hoff, instructrice MN (marche nordique) et diplômée d'Etat des métiers de la forme pour l'association Acti'Sport de Saintes.

Qu'est-ce que la marche nordique ?

C'est une activité physique et sportive à part entière ; il s'agit de marcher sportivement à l'aide de 2 bâtons en fibre composite. Ce sport à mi-chemin entre douceur et dynamisme, compte de plus en plus d'adeptes en France. L'association Acti'Sport organise régulièrement des initiations à la marche nordique ainsi que des sorties groupées en semaine et le samedi en différents lieux. Le principe est simple : le corps est propulsé vers l'avant à l'aide des bâtons, c'est ce balancement permanent des bras qui va permettre de faire travailler harmonieusement le corps. De plus, grâce au dynamisme procuré par les bâtons, l'amplitude pulmonaire est plus grande, augmentant ainsi la consommation d'oxygène de 60% par rapport à une marche normale.

Quel équipement ?

Les bâtons sont indispensables. Il faut choisir des monobrins (ou non télescopiques) en alliage fibre de carbone et/ou de verre, plus solides et flexibles. Ils permettent de limiter les sensations de vibrations lors du planter de bâton. Ils doivent se composer d'une lanière (ou dragonne) que l'on attache au poignet. Quant aux chaussures, elles doivent être non montantes pour laisser la cheville libre de tout mouvement, et amortissantes afin de limiter les chocs.

Pour qui ?

Jeunes ou moins jeunes, sportifs d'une autre discipline, sédentaires, personnes en surpoids ou présentant des problèmes de dos… tous peuvent pratiquer la marche nordique. En ville, en forêt, à la montagne, dans les chemins de campagne… La nature devient ainsi le lieu de nouvelles rencontres. En effet, souvent pratiquée en groupe, la marche nordique permet de vivifier à la fois le corps et l'esprit, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Tout le monde peut y trouver son compte !

Contact Acti'Sport
05 46 91 16 52 ou par mail
hoff.corinne@sfr.fr





l'engagement du service rendu

Besoin d'aide à domicile ?

ménage	jardinage	bricolage
nounou	seniors	multimedia
gardiennage	réception	repassage

N° Tél 05 46 74 45 89

www.axeoservices.fr

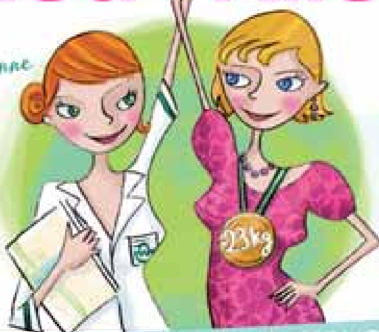
agence de saintes
12 rue aliénor d'aquitaine
17100 saintes
saintes@axeoservices.fr

Réduction fiscale de 50%*

TVA à 5,5%



Adieu Kilos !



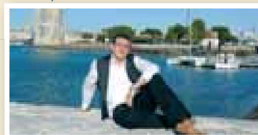
Ensemble pour gagner !

Ma diététicienne-nutritionniste diplômée me soutient et me motive. Elle contrôle ma perte de poids et m'aide à réussir, semaine après semaine. Les consultations hebdomadaires sont gratuites et seuls les compléments alimentaires à base de plantes sont à ma charge.

"J'ai perdu du poids !"

LA MÉTHODE NATUR HOUSE

Patrick, 21 ans - La Rochelle



Bien décidé à changer de comportement alimentaire, Patrick a trouvé chez Naturhouse la méthode parfaite pour accompagner sa motivation. Il nous explique comment chaque taille de pantalon en moins, a décuplé son envie de retrouver un corps en phase avec les aspirations de sa jeunesse.

À quoi était dû votre surpoids ?

Disons que j'avais des problèmes familiaux. Mais j'ai vraiment commencé à prendre du poids quand je suis arrivé à La Rochelle. Avant j'habitais en

Picardie et quand on a déménagé, c'est allé très vite et je me suis retrouvé à peser 130 kg.

Quel a été le déclic pour commencer un régime ?

Tout simplement, à un moment donné, j'ai commencé à avoir du mal à respirer et à marcher. J'étais mal dans ma peau et j'ai décidé de changer. Je suis allé voir une diététicienne avec qui ça s'est mal passé puis j'ai fait d'autres régimes grâce auxquels j'ai perdu du poids dans un premier temps avant de reprendre et de me retrouver à la case départ.

C'est là que vous vous êtes tourné vers Naturhouse ?

En effet. Je passais devant le centre de La Rochelle, ça m'a interpellé, je suis rentré pour me renseigner et là on m'a tout bien expliqué, le suivi hebdomadaire, les produits. J'ai été attiré par le fait que tous les produits étaient naturels. À partir de cet instant, j'ai pris la décision de me donner à fond. Ça n'a pas été si dur, le fait d'être suivi toutes les semaines m'a énormément aidé.

Y a t-il eu des moments difficiles au cours de votre régime ?

Honnêtement non. Dès la première semaine, j'avais perdu 3 kg. J'ai juste eu à surveiller mon alimentation tout en prenant des repas équilibrés. Et au fur à mesure que je perdais des tailles de pantalon - je suis tout de même passé du 60 au 46/48 - cela me donnait encore plus d'envie pour continuer

Aujourd'hui, avez-vous peur de l'effet yoyo ?

Non je n'ai pas peur de reprendre du poids car je sens que je suis vraiment stabilisé. Il me suffit de faire un petit peu attention et je me permets même des petits plaisirs de temps en temps. On va dire que je me surveille et il m'arrive parfois d'être en dessous de mon poids de stabilisation. Et puis surtout, je vais beaucoup mieux dans ma tête. J'accepte le regard des gens beaucoup plus facilement qu'avant. Par exemple, aujourd'hui je fais des sorties en boîte de nuit alors qu'avant je ne le faisais jamais. J'ai vraiment repris confiance en moi.

38 av Gambetta à Saintes - Tél. 05 46 94 92 74

72 av La Fayette à Rochefort - Tél. 05 46 88 41 02 • 78 av Pontaillac à Royan - Tél. 05 46 38 79 70
1 bd André Sautel à La Rochelle - Tél. 05 46 09 64 25. Ouverture d'un second centre NaturHouse à La Rochelle 30 av Jean Guitton, ouverture le 31 janvier 2011.



- Plan diététique personnalisé
- Suivi hebdomadaire gratuit avec votre diététicienne -nutritionniste
- Gamme variée de compléments alimentaires à base de plantes

Prenez Rendez-vous !

180 centres en France et 1 tout près de chez vous

www.naturhouse.fr



NATUR HOUSE
depuis 15 ans expert en rééducation alimentaire

naturhouse.fr/royanlarochelle/

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

Vérandas Socover Fenêtres

CRÉATEUR DE LUMIÈRE



44 Avenue de Rochefort - St Jean d'Angély

05 46 59 01 52

PROFITEZ D' UN MOIS À PRIX MINI



www.socover.net

* offre non cumulable avec devis en cours ou antérieur à valoir du 17/01/2011 au 15/02/2011

** offre non cumulable avec devis en cours ou antérieur pour tout achats à partir de 5000€ à valoir du 17/01/2011 au 15/02/2011